Du bist anders, du bist gut
Nora Imlau

Was drin ist für dich: Gefühlsstarke Kinder besser unterstützen, ohne dich dabei selbst zu vergessen.

Die geliebte Strumpfhose hat ein Loch? Weinkrampf. Die Hausaufgaben sollen erledigt werden? Totalverweigerung. Das Fußballtraining wurde kurzfristig abgesagt? Wutausbruch. Wenn sich Kleinkinder heulend auf den Boden schmeißen und wegen einer Kleinigkeit ausrasten, gilt das noch als akzeptabel. Doch von Kindern, die schon in die Schule gehen, wird mehr Selbstkontrolle erwartet. Selbstkontrolle, die gefühlsstarken Kindern besonders schwerfällt. Sie stehen scheinbar ständig unter Strom, sind besonders wild und willensstark, aber eben auch hochsensibel und sehr stressempfindlich.

Diese Blinks helfen dir, dein gefühlsstarkes Kind mit liebevollem Verständnis durch die Schulzeit zu begleiten – ein neuer Lebensabschnitt mit gänzlich neuen Herausforderungen, die schnell für absolute Verzweiflung bei Eltern und Kind sorgen können. Aber Nora Imlau wirft zwei große Rettungsanker aus. Sie nennt sie Selbstregulation und Selbstfürsorge und erklärt uns, wie wir beides trainieren können. Und vor allem macht sie Mut, dass es mit dem richtigen Ansatz leichter werden kann. So werden wir nicht nur bessere Eltern, sondern lernen, unsere gefühlsstarken Kinder als etwas Besonderes und eben auch als etwas besonders Bereicherndes zu verstehen.

In den Blinks erfährst du außerdem,

was Orchideen- von Löwenzahn-Kindern unterscheidet,
warum du dich über zugeknallte Türen auch ein bisschen freuen kannst und
warum du nicht nur zu deinem Kind, sondern auch zu dir selbst nett sein solltest.

Gefühlsstärke verwächst sich nicht einfach, denn sie ist fester Bestandteil des angeborenen Temperaments.

Trotzkopf, Zappelphilipp, Zicke oder Wutzwerg – mit Autorität, Strenge und Härte sollte früher wilden und willensstarken Kindern die störrische Persönlichkeit ausgetrieben werden. Gelang das nicht, waren eindeutig die Eltern an ihren vermeintlich verzogenen Kindern Schuld. Heute wissen wir, dass Kinder einfach mit einem bestimmten Temperament geboren werden.

Der US-amerikanische Psychologe Jerome Kagan unterscheidet schon im Babyalter drei grundsätzliche Charaktertypen: Die erste Gruppe machen die sogenannten regulationsstarken Babys aus. Sie lassen sich nicht leicht stressen, bewegen sich vergleichsweise wenig und schlafen mehr. Etwa 40 Prozent aller Babys gelten als regulationsstark. Genau so groß ist die zweite Gruppe: die der bindungsstarken Babys. Sie beruhigen sich schnell, wenn eine Bezugsperson bei der Regulation des Stresses hilft und sie sich sicher fühlen können.

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Die übrigen 20 Prozent der Babys werden von Kagan als hochreaktiv beschrieben. Diese dritte Gruppe reagiert sensibel auf äußere Reize, hat ein geringeres Schlafbedürfnis, ist sehr aktiv und schreit signifikant mehr als andere Babys. Aus diesen Babys entwickeln sich häufig gefühlsstarke Kinder. Die US-amerikanische Pädagogin Mary Sheedy Kurcinka geht davon aus, dass etwa jedes siebte Kind gefühlsstark ist.

Fragst du dich, ob dein Kind zu dieser Gruppe gehört? Kann man Gefühlsstärke diagnostizieren? Nein. Es handelt sich bei Gefühlsstärke nicht um eine Krankheit und es gibt keinen eindeutigen Gefühlsstärke-Test. Es gibt aber Eigenschaften, die ganz typisch für gefühlsstarke Kinder sind: Sie erleben Gefühle intensiv, sind impulsiv, willensstark und überdurchschnittlich sensibel. Sie nehmen Sinnesreize besonders intensiv wahr und fühlen sich von diesen schnell überfordert, haben besonders viel Energie und brauchen weniger Schlaf als ihre Altersgenossen. Veränderungen fallen ihnen schwer und sie sind oft sehr nachdenklich. Kurz gesagt: Sie kennen von Gefühlen scheinbar nur die Maximalvariante – absolute Euphorie, tiefste Trauer, heftigste Wut.

Während für andere Eltern ruhigere Zeiten anbrechen, ist gerade das Alter ab dem fünften Lebensjahr für Eltern gefühlsstarker Kinder besonders schwer – der jahrelange Dauerstress nagt mittlerweile an der Substanz. Die Hoffnung, dass alles nur eine Phase ist, schwindet mit Rückmeldungen von Wutausbrüchen im Sportverein und Verweigerungshaltung in der Schule. Auch das Verständnis des Umfelds verebbt. Eltern, die früher noch zu hören bekamen, dass sich die anstrengenden Eigenheiten ihres Kindes bestimmt verwachsen werden, realisieren: Nein, es wird nicht leichter, nur anders schwer. Gefühlsstarke Kinder realisieren nun, dass sie etwas von ihren Altersgenossen unterscheidet und leiden häufig darunter. Deshalb ist es gerade jetzt wichtig, dass die Eltern die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes eng begleiten und vermitteln: „Du bist anders, du bist gut“.

Die Beziehung zu den Eltern wirkt sich auf die Entwicklung gefühlsstarker Kinder besonders deutlich aus.

Das Temperament eines Kindes ist also angeboren. Heißt das nun, dass Hopfen und Malz verloren sind und wir uns mit den überschießenden Emotionen gefühlsstarker Kinder einfach abfinden sollten? Mitnichten! Die Lern- und Lebenserfahrungen der Kinder haben einen starken Einfluss auf ihre neuronale Entwicklung und wie sie mit Stresssituationen umgehen.

Entscheidend ist hier der Vagusnerv. Er ist der längste unserer zwölf Hirnnerven, verläuft vom Hirn bis in den Brustbereich und hat auf nahezu alle unbewusst gesteuerten Körperfunktionen und unsere Stimmung enormen Einfluss. Er kann das Stresslevel im Körper reduzieren und durch regelmäßige Aktivierung wie ein Muskel trainiert werden. Besonders gut spricht er auf körperliche Nähe und beruhigende Worte an – also auf klassisches Trösten.

Das heißt: Kinder lernen nicht, sich selbst zu trösten, indem man sie mit ihrem Frust und Stress allein kämpfen lässt. Es ist daher Aufgabe der Eltern, ihren Kindern immer und immer wieder Trost zu spenden, bis ihr Vagusnerv gut trainiert und ausgereift ist. Eine einfühlsame Begleitung spielt also eine entscheidende Rolle beim Erlernen von Selbstregulation – eine

Erkenntnis, die auch der Entwicklungspsychologe und Kinderarzt W. Thomas Boyce mit seinen Forschungsergebnissen stützt.

Boyce hat über viele Jahre die Persönlichkeitsentwicklung einer Gruppe gleichaltriger Kinder untersucht und sie ihrem Charakter entsprechend in zwei Kategorien eingeteilt: Löwenzahn- und Orchideen-Kinder. Während er die Löwenzähne als stark, widerstandsfähig und weitverbreitet beschrieb, erinnerten ihn die gefühlsstarken, verletzlichen und besonders anspruchsvollen Kinder an Orchideen – wunderschön, aber sehr fragil.

Im Zuge seiner Langzeitstudie stellte Boyce fest, dass die Löwenzahn-Kinder größtenteils eine durchschnittliche Pubertät durchlebten. Die Orchideen blieben jedoch ihrem Hang zu Extremen treu: Hier gab es Fälle besonders heftiger Pubertät und andererseits ungewöhnlich milde und späte Pubertätsverläufe. Boyce fand aber noch mehr heraus: Während das Elternhaus auf den Verlauf der Pubertät von Löwenzahn-Kindern nur wenig Einfluss hatte, hing dieser bei den Orchideen besonders stark von den Eltern ab.

Gefühlsstarke Kinder mit eher unsicheren Bindungserfahrungen hatten demnach eine überdurchschnittlich hohe Affinität zu riskanten Verhaltensweisen, zu intensivem Alkohol- und Drogenkonsum und starteten sexuelle Aktivitäten überdurchschnittlich früh. Orchideenkinder aus behüteten und liebevollen Elternhäusern waren hingegen am anderen Ende des Spektrums zu finden: Ihr Risiko, Alkohol- und Drogenprobleme zu entwickeln, sich sexuell übertragbare Krankheiten einzufangen oder eine Teenager-Schwangerschaft zu provozieren, war sogar wesentlich geringer als das der widerstandsfähigen Löwenzahn-Kinder.

Sie hatten dank ihrer Eltern und einer engen Bindung zu ihnen anscheinend effektiv gelernt, ihre überbordenden Gefühle in sichere Bahnen zu lenken. Hilfreich ist es, wenn gefühlsstarke Kinder sich und ihre Gefühlswelt verstehen lernen.

Es gibt ein paar goldene Regeln, die Kindern im Umgang mit ihren teils widersprüchlichen Gefühlen helfen werden.

Die Bandbreite menschlicher Emotionen nimmt bis zum Erwachsenenalter ständig zu. Gerade haben unsere gefühlsstarken Kinder gemeistert, mit Freude, Wut, Angst oder Traurigkeit besser umzugehen, da entdecken Vorschulkinder, wie sich Schuld oder Scham anfühlen. Und bevor sie sich versehen, kommen Emotionen wie Sehnsucht oder Einsamkeit dazu. Das kann ein gefühlsstarkes Kind überfordern – denn nur ein bisschen fühlen kennen sie nicht.

Besonders schwierig wird es, wenn widersprüchliche Gefühle aufeinandertreffen: Beispielsweise der für Jugendliche typische Freiheitsdrang auf ein immer noch großes Bedürfnis nach Halt und Sicherheit, also Autonomiestreben auf das Bedürfnis nach Nähe. Für gefühlsstarke Kinder wird dieser Widerspruch zu einer echten Zerreißprobe. Hieß es gerade noch: „Ich liebe dich!“, wird im nächsten Moment die Kinderzimmertür mit den Worten „Ich wünschte, du wärst tot“ zugeknallt – ein Wechselbad der Gefühle, das den inneren Kampf des Kindes veranschaulicht.

Statt beleidigt zu sein, sollten Eltern aber auch in solchen Situationen die Nerven behalten und das Gesagte nicht persönlich nehmen. Definitiv nicht hilfreich ist es, laut zu werden oder gar beleidigt zu reagieren. Lieber abwarten. In einem ruhigen Moment lässt sich der Vorfall besser aufarbeiten. Wenn wir zeigen, dass wir uns auch in einer explosiven Atmosphäre nicht von unseren Gefühlen einfach überwältigen lassen, lernt unser Kind am Vorbild, wie Selbstregulation in der Praxis aussehen kann.

Und es gibt noch ein paar goldene Regeln über Gefühle, die wir unseren Kindern beibringen können. Die wichtigste Regel ist die Akzeptanz aller Emotionen in ihrem vollen Ausmaß. Menschen erleben ihre Gefühle je nach Persönlichkeit unterschiedlich intensiv. Es gibt kein richtiges oder falsches Maß an Freude oder Traurigkeit. Beide sind einfach da.

„Du bist mit deinen Gefühlen nicht allein“ – das ist eine weitere wichtige Botschaft, die gefühlsstarken Kindern und Jugendlichen vermittelt werden sollte. Sie fühlen sich so ernst genommen und verstehen gleichzeitig, dass ihre Gefühle nicht nur auf sie allein, sondern auch auf die Menschen um sie herum wirken. Und deren Empfindungen gelten genauso viel wie ihre eigenen.

Die Tatsache, dass Gefühle sich regulieren lassen, ist für gefühlsstarke Kinder besonders bedeutsam. Viele Menschen glauben, dass es im Umgang mit Gefühlen lediglich zwei Möglichkeiten gibt: Entweder lässt man ihnen freien Lauf oder schluckt sie schweigen herunter. Für die Seele ist der dritte Weg der Gefühlsregulation jedoch deutlich besser. Dafür muss man seine Emotionen erkennen und intensiv spüren können, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Klar denken und über seine Empfindungen sprechen, ohne sie zu unterdrücken.

Diese Fähigkeit zur Selbstregulation kann man trainieren. Doch wie geht das?

Die richtigen Rahmenbedingungen sowie konkrete Übungen erleichtern das Erlernen von Selbstregulation.

Wenn es doch nur ein Patentrezept gäbe, das Kinder ausgeglichen und fröhlich macht: Etwas Liebe, ordentlich verrührt mit Zuwendung, gebacken mit Vertrauen und abgerundet mit Verständnis. Da sich ein ausgeglichenes Kind bekanntlich nicht backen lässt, sieht die Realität leider anders aus. Die gute Nachricht: Es gibt eine sehr konkrete Zutatenliste für Rahmenbedingungen, die bessere Selbstregulation fördern. Ergänzt durch praktische Übungen lernen Kinder, ihre Emotionen auf produktive Weise zu regulieren.

Liebe und Anerkennung sind zweifelsohne die wichtigsten Zutaten für gelungene Selbstregulation. Das Gefühl, bedingungslos geliebt zu werden und nicht auch noch um Anerkennung kämpfen zu müssen, bildet die Basis, aus der Kraft für diese komplexe Aufgabe geschöpft werden kann. Vorwürfe und Schimpfen gehören ganz klar nicht in unsere Zutatenliste. Vielmehr ist Verständnis wichtig und die Botschaft, dass die Gefühle des Kindes normal sind. Eltern sollten Vertrauen zeigen und fest davon ausgehen, dass ihr Kind sein Bestes gibt – auch wenn es gelegentlich nach dem Gegenteil aussieht. Und nicht

vergessen: Es braucht Zeit und Geduld, um die Fähigkeit zur Selbstregulation zu entwickeln. Auch unter optimalen Bedingungen wird es immer wieder „emotionale Aussetzer“ geben.

Wenn der Grundstein gelegt ist, kann es an das konkrete Training von Selbstregulation gehen. Das geschieht am besten beim Spielen. In einer entspannten Spielsituation lernen die Kinder nach kreativen Lösungen zu suchen, um mit Frust und Wut umzugehen. Sich für Mitspieler lustige Schimpfwörter ausdenken? Eine Runde um den Spieltisch springen oder mal heftig in die Luft boxen, wenn es gerade nicht so läuft? Auf diese Weise lernt ein Kind, den Frust zum Ausdruck zu bringen, ohne dass es gleich zum Drama für alle wird.

Selbstregulation kann zweitens trainiert werden, indem wir Erwachsene Verantwortung an unseren Nachwuchs abgeben. Je mehr gefühlsstarke Kinder in einem vorgegebenen Rahmen selbst über ihre Hobbys, ihre Kleidung oder den Zustand des Kinderzimmers entscheiden dürfen, desto stärker wird ihnen vermittelt, dass sie auch in der Lage sind, für ihre Gefühle Verantwortung zu übernehmen.

Drittens sollten Familien mit gefühlsstarken Kindern berechenbare Pläne schmieden. Wenn am Vorabend oder beim Frühstück gemeinsam überlegt wird, was alles ansteht, fühlt sich das Kind nicht überrumpelt. Es kann seine Selbstregulierungsstrategien aktivieren und sich innerlich auf den Zahnarzttermin vorbereiten.

Der Termin an sich ist unumstößlich, was uns zum vierten Punkt des Trainings bringt: Bestimmte Regeln und Entscheidungen werden nicht diskutiert. Wenn diese aber mit Klarheit kommuniziert werden, können Kinder ihren Frust zeigen und dann ruhiger der tatsächlichen Situation gegenüber treten.

Mit ein paar Tipps lassen sich Konflikte in den eigenen vier Wänden entschärfen.

Hochdramatisches Heulen im Supermarkt, ein Wutanfall beim Sportunterricht oder die Totalverweigerung beim Doktor: Solche Momente gehören auch bei gefühlsstarken Schulkindern und Jugendlichen zunehmend der Vergangenheit an. Sie haben gelernt, was die Gesellschaft von ihnen erwartet und möchten – ebenso wie alle anderen Kinder – dazu gehören, statt sich durch Anfälle ins Abseits zu manövrieren. Doch diese Anpassungsleistung ist anstrengend und die Quittung dafür bekommen oft die Eltern und Geschwister, nämlich sobald das gefühlsstarke Kind oder der hochemotionale Jugendliche nach Hause kommt.

Es wird über Klamotten gestritten, das Geschwisterkind geärgert, laut rumgetobt, die Tür zugeknallt und das Chaos im Kinderzimmer einfach nicht beseitigt. Was oberflächlich gesehen nach gezielter Provokation aussehen mag, ist eigentlich ein großer Vertrauensbeweis. Die eigenen vier Wände sind ein sicherer Hafen. Hier dürfen gefühlsstarken Kinder und Jugendlichen wirklich sie selbst sein und zeigen, wie stark es in ihnen noch immer brodelt.

Mit ein paar Kniffen lässt sich das häusliche Zusammenleben für alle angenehmer gestalten. Konflikten sollte grundsätzlich mit dem Mantra „Mein Kind macht kein Drama, es erlebt ein

Drama“ begegnet werden. Das Kind übertreibt nicht maßlos, sondern empfindet einfach besonders intensiv. Das heißt aber nicht, dass der Wutausbruch einfach verständnisvoll weggelächelt werden sollte. Stattdessen ist es Aufgabe der Eltern, in dieser Situation klar und vehement zu vermitteln, dass das Verhalten falsch ist – und nicht das Gefühl. Dass die Schultasche frustriert in die Ecke getreten wird, ist nicht in Ordnung. Für das Gefühl, mal wieder einen schlechten Tag in der Schule gehabt zu haben, sollte aber Verständnis gezeigt werden.

Und in vielen Punkten lassen sich Konflikte vermeiden: Geht es um das leidige Klamottenthema, sollte das Kind mitreden dürfen. Was gefällt dir, welches Material kratzt nicht auf deiner Haut und welche Farbe beruhigt dich? Anprobieren ist zu Hause wesentlich entspannter als in einem lauten Kaufhaus. Und darüber zu streiten, ob die lästige Mütze oder der dicke Schal nun wirklich ein Muss sind, lohnt sich nicht. Jeder Mensch hat ein unterschiedliches Temperaturempfinden.

Geht es um zu viel Krach im Haus, können geräuschschluckende Teppiche und Hausschuhe hilfreich sein. Ständige Hintergrundgeräusche aus dem Fernseher oder Radio sorgen außerdem dafür, dass Kinder lauter werden, um diese zu übertönen. Wenn es um das Thema Ordnung geht, ist weniger wirklich mehr. Zu viel Spielzeug überfordert, und wenn gemeinsam aufgeräumt und aussortiert wird, macht das Ganze vielleicht sogar Spaß statt zu einem Machtkampf auszuarten. Und wenn am Ende alles nichts hilft, gilt: Raus ins Freie!

Gefühlsstarke Kinder brauchen nicht noch mehr Hobbys, sondern mehr Zeit für sich.

Wie sieht eine gelungene Freizeitgestaltung für gefühlsstarke Kinder aus? Nun, das kommt ganz darauf an. Viele von ihnen sind nach der Schule so erledigt, dass sie ihren Nachmittag lieber in einem geschützten Rückzugsraum zu Hause verbringen. Andere hingegen drängt es eher nach Abenteuern auf dem Bauspielplatz oder dem Skatepark. Was beide gemeinsam haben: Ein klassisch strukturiertes Hobby wie regelmäßiges Tennistraining oder gar Chinesischunterricht brauchen sie nicht. Viel wichtiger ist es, dass sie Zeit für sich selbst haben.

Wenn man ihnen die Gelegenheit gibt, ohne Druck ein paar Sachen ausprobieren zu dürfen, sind auch gefühlsstarke Kinder extrem begeisterungsfähig. Aber Achtung: Im Zweifelsfall sollten Freizeitangebote gewählt werden, die sich auch kurzfristig wieder absagen lassen. Denn die extreme Begeisterung kann rasend schnell in totale Ablehnung umschlagen. Da ist es doof, wenn man gerade die teure Sportausrüstung gekauft und den Jahresvertrag für die Kletterhalle unterschrieben hat.

Im Idealfall üben sie sich durch ihre Hobbys nebenbei in Frustrationstoleranz und Impulskontrolle. Und sie finden Freunde. Auch hier gilt wieder: Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse und manche Kinder brauchen schlicht weniger Freunde. Sie fühlen sich zu Hause am wohlsten und sind zufrieden damit, Nachmittage größtenteils allein zu verbringen. Zu viele Hobbys und der Stress, sich auch dort den Regeln anzupassen, wird gefühlsstarken Kindern schnell zu viel.

Das ist in Sachen Medienkonsum doch bestimmt genauso? Nicht unbedingt. Medienkonsum pauschal zu geißeln bringt wenig Freude. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob ein Kind stundenlang Candy Crush spielt oder einen selbstgedrehten Film schneidet. Daher ist es besser, auf starre Medienzeiten zu verzichten. Nach beispielsweise 60 Minuten eine Sperre zu aktivieren, vermittelt kein Quäntchen Impulskontrolle. Und wenn es regnet, wir zu beschäftigt oder krank sind, darf das gefühlsstarke Kind plötzlich unbegrenzt Medien nutzen? Das ist für sie nur schwer nachvollziehbar und birgt Konfliktpotenzial.

Stellen wir uns vor, uns würde jemand mitten im Film den Stecker ziehen, weil die Uhr abgelaufen ist. Da wären wir auch wütend. Besser ist es, gemeinsame Vereinbarungen zu treffen – etwa: „Nach dieser Folge machst du bitte Schluss." Wenn das Kind selbst den Ausknopf drückt, landet es dann auch wieder sanfter in der analogen Welt.

Gefühlsstarke Kinder und Jugendliche brauchen weniger Druck und mehr Freiheiten, um gut zu lernen.

Es ist ein Vollzeitjob, der unglaublich viel Impulskontrolle, Selbstdisziplin und die Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub verlangt: Schule. Hier verbringen unsere Kinder durchschnittlich 40 Stunden pro Woche. Stundenlanges Stillsitzen, enormer Lärm und Reizüberflutung auf dem Pausenhof, ständig wechselnde Lehrer, sowie wertende Verhaltensnoten – all das wird schnell zum Albtraum für gefühlsstarke Kinder. Aber die Schulzeit ist für die Charakterentwicklung prägend und dauert zu lang, um sie nach dem Motto „Augen zu und durch" einfach zu ertragen.

Ein konservatives Schulsystem, in dem erwünschtes Verhalten belohnt und unerwünschtes Verhalten bestraft wird, schafft für gefühlsstarke Kinder keine gute Lernatmosphäre. Wenn es die Gummibärchen oder Fleißbienchen nur für Kinder gibt, denen das ohnehin leicht fällt, demotiviert das Kinder, denen es wesentlich mehr Anstrengung abverlangt. Die Botschaft, dass es eine Frage des Willens ist, Erwartungen zu erfüllen und es nur dann die Belohnung gibt, ist problematisch. So werden Verhaltensmuster und Erwartungen nur zementiert. Ein Problem, das sich auch bei den Schulnoten spiegelt. Gerade gefühlsstarke Kinder nehmen mit ihrem häufig sehr ausgeprägten Gerechtigkeitssinn klar und deutlich wahr, wie vereinfachend Noten sind.

Deshalb ist es besonders wichtig, dass Eltern den Druck aus dem Notenstress nehmen und vermitteln, dass sie an ihr Kind glauben. Das gelingt, indem die individuellen Lernfortschritte betont werden, statt der Note viel Bedeutung beizumessen. Beispielsweise indem man sagt: „Schau, du hast in diesem Diktat schon weniger Fehler gemacht als noch im letzten, toll!" So vermittelt man außerdem eine weitere Botschaft: Die Schule ist nicht das Wichtigste, sie wird niemals zwischen uns stehen und wir ziehen hier gemeinsam an einem Strang. Eine Einstellung, die auch beim Erledigen von Hausaufgaben wichtig ist. Denn oft steckt hinter der Weigerung die Angst vor Überforderung. Also besser: Druck herausnehmen, Verständnis zeigen und die Aufgaben in überschaubare Portionen aufteilen.

Je mehr gefühlsstarken Kindern die Freiheit des Entdeckens gewährt wird, desto besser können sie sich neue Inhalte erschließen. Ein Schulsystem, das auf „Freiheit in Grenzen" aufbaut, wie es in Montessori-Schulen der Fall ist, kommt gefühlsstarken Kindern sehr entgegen: Hier gibt es einen festen Stundenplan, der innerhalb von Freiarbeitsphasen viel Spielraum für das eigene Tempo und die Interessen der Kinder lässt. Die Kinder sind glücklicher, was wiederum auch für die seelische Gesundheit von uns Eltern gut ist. Und diese dürfen wir nicht vernachlässigen.

Selbstfürsorge statt Selbstaufopferung macht Eltern und Kinder glücklicher.

In einem Punkt sind uns gefühlsstarke Kinder oft meilenweit voraus: Sie spüren, was sie brauchen und treten mit aller Vehemenz für ihre Bedürfnisse ein. Wir hingegen haben das scheinbar verlernt. Der dauerhafte Selbstaufopferungsmodus, in dem wir leben, hat uns ausgebrannt. Als Ergebnis plagen wir uns mit Schlafstörungen und empfinden weniger Lebensfreude. Doch mit einem Schaumbad oder einem Kosmetiktermin – so nett das auch sein mag – ist es nicht getan. Echte Selbstfürsorge sieht anders aus.

Sie fängt bei den Grundbedürfnissen wie Hunger, Durst und Schlaf an. Einfach das eigene Mittagessen ausfallen lassen, weil man noch schnell die Essensreste vom Kinderteller kratzt und das schon reichen wird? Aus Angst vor Protest mit voller Blase neben dem einschlafenden Kind liegen, statt auf die Toilette zu gehen? Wenn dies zum Dauerzustand wird, verlernen wir, dass unsere Bedürfnisse auch wichtig sind. Dies ist jedoch der falsche Weg. Fakt ist, dass ich für mich selbst genauso gut sorgen muss, wie für mein Kind und andere Menschen, die ich liebe.

Das heißt auch, dass wir lernen müssen, mit uns selbst weniger hart ins Gericht zu gehen. Gedanken wie „Hätte ich bloß kein Kind gekriegt!" sind eine normale Reaktion auf Dauerstress. Wir sind damit nicht allein. Also Schluss mit den Schuldgefühlen! Wir geißeln uns dafür, ständig müde oder ungeduldig zu sein, statt uns auch mal selbst für gut gelöste Konfliktsituationen zu loben. Wenn wir uns selbst wertschätzen und uns regelmäßige Pausen zum Durchatmen nehmen, können wir Stresssituationen gefestigter und mit mehr Ruhe begegnen.

Zur Selbstfürsorge gehört auch, dass wir uns Zeit für Aktivitäten nehmen, die uns Spaß machen – ohne Druck, produktiv oder zielorientiert sein zu müssen. Das kann ein regelmäßiger Abend mit Freunden, Sport oder eine Stunde an der Nähmaschine sein. Wenn wir mit uns selbst im Reinen sind und Glück verspüren, laufen wir viel weniger Gefahr, unsere Nerven zu verlieren. Nur wenn wir uns um unser eigenes Wohlergehen kümmern, können wir das starke Rückgrat für gefühlsstarke Kinder sein, das diese brauchen.

Selbstzweifel, Angst, Erschöpfung: Gefühlsstarke Kinder sind eine Herausforderung. Sie sind aber auch ein großes Geschenk. Die intensiven Gefühle, die man gemeinsam durchlebt, schweißen zusammen. An ihnen können wir wachsen und Wertvolles über unsere wunden Punkte, aber auch unsere Stärken lernen – ja, wir entwickeln dank unserer Kinder echte Superkräfte. Lassen wir uns also von ihrer Begeisterungsfähigkeit, Leidenschaft und Euphorie anstecken und den Mut nicht verlieren. Oft wachsen die als schwierig

wahrgenommenen Kinder zu besonders selbstbewussten, meinungsstarken und glücklichen Erwachsenen heran. Sie sind anders, aber sie sind gut.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Für die Entwicklung gefühlsstarker Kinder sind familiärer Rückhalt und liebevolle Bezugspersonen besonders wichtig. Mit Verständnis, Geduld und dem richtigen Verhältnis aus Fördern und Fordern können Eltern ihre wilden, verletzlichen und hochemotionalen Kinder dabei unterstützen, ihr Potenzial zur Selbstregulation voll auszuschöpfen und dabei noch etwas über sich selbst lernen. Unter anderem, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht komplett in den Schatten des gefühlsstarken Kindes stellen sollten.

Was du konkret umsetzen kannst:

Ignoriere Vorurteile.

Es kursieren so viele Vorurteile zu schwierigen Kindern: Sie sind schlecht erzogen und Schuld haben natürlich Helikoptereltern. Lass dich davon nicht verunsichern. Das ist einfach Quatsch. Gefühlsstärke ist angeboren und man begegnet ihr am besten, indem man auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes eingeht.

Vermeide Bestrafungen jeglicher Art.

Gerade bei gefühlsstarken Kindern wirst du mit Bestrafungen auf Granit beißen. Das Kind empfindet diese als willkürlich und ungerecht und lernt so keine Selbstregulation. Genauso wenig bringt es, die beleidigte Leberwurst zu spielen. Besser ist es auf Kommunikation und Kooperation zu setzen.

Lass das Thema Schlaf nicht zum Machtkampf werden.

Akzeptiere, dass sich hier wirklich nichts erzwingen lässt. Das selbstständige Einschlafen kann behutsam Schritt für Schritt geübt werden. Aber wenn es mal wieder länger dauert, sollte man Druck herausnehmen. Mit Worten wie „du musst nicht schlafen, du musst nur ruhen“ klappt es vielleicht schneller.